

COVID-19

Instruções para **prevenir** **ou reduzir os riscos** no ambiente de trabalho



Verificar se o seu posto de serviço foi **higienizado e desinfetado antes de começar seu turno de trabalho** (superfícies, mesas, objetos, telefones, teclado, barreira física)

Evitar tocar em objetos comuns, interruptores de luz, portas etc. Se for inevitável, higienize as mãos logo em seguida

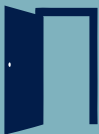


Usar **álcool em gel à 70%** ou lavar as mãos com água e sabão **(por no mínimo 20 segundos):**

- A cada duas horas
- Sempre que mudar de ambiente de trabalho
- Sempre que mexer na máscara

Uso de máscaras durante todo o tempo





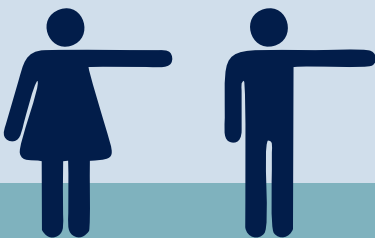
Sempre que possível, mantenha **portas e janelas abertas**

Cobrir espirros e tosse usando a dobra interna do cotovelo.



MANTENHA A DISTÂNCIA DE

1m



Se apresentar **sintomas respiratórios, como congestão nasal, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, febre ou tosse** (mesmo que pouca) não compareça ao trabalho, procure orientação médica



Seguir as orientações contidas nas **cartilhas sobre o uso de máscaras de tecido e do manuseio de processos físicos**

Ficar atentando às publicações de saúde veiculadas através dos **e-mails e mídias do Tribunal** (RadioWeb, site, Instagram e Facebook)

